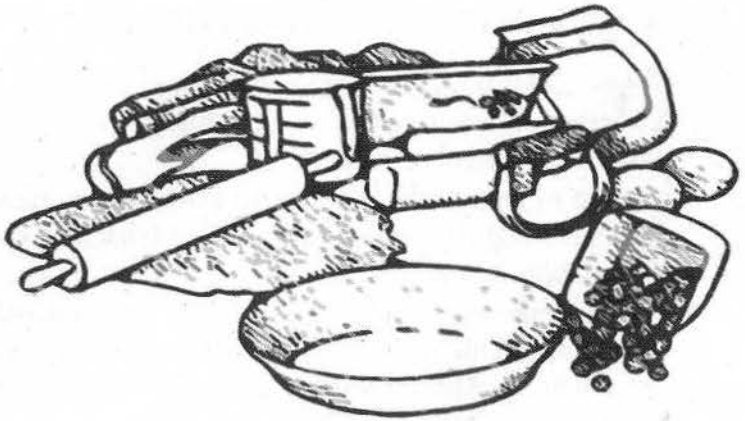
Die Deutsche Welthungerhilfe

- ist eine private entwicklungspolitische Organisation – gemeinnützig, politisch und konfessionell unabhängig; Schirmherr ist der Bundespräsident.
- setzt sich weltweit für Menschenrechte, nachhaltige Entwicklung, eine gesicherte Ernährung und die Erhaltung der Umwelt ein.
- arbeitet mit örtlichen Partnerorganisationen, um durch Selbsthilfeprojekte Armut und Hunger zu bekämpfen.
- leistet durch Nothilfeprogramme schnelle und unbürokratische Hilfe.
- fördert in Deutschland und Europa Aktionen und Initiativen gegen den Hunger und für die Rechte der Armen.
- finanziert ihre Arbeit aus Spenden der Bevölkerung und öffentlichen Zuschüssen. Für die sparsame und transparente Verwendung der Mittel erhielt sie das Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI).

DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE
Sparkasse Bonn 1115 · BLZ 380 500 00

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn
Tel.: (0228) 2288-0 · Fax: (0228) 220710
e-mail: dwhh_fg22@compuserve.com · Internet: www.welthungerhilfe.de



GUTES AUS SCHLECHTEN ZEITEN

Fast vergessene Kochrezepte
aus Kriegs- und Nachkriegszeiten,
als es auch bei uns Menschen gab, die unter
Hunger und Entbehrung litten.

DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Als es auch bei uns Hunger gab....

Das ist 50 Jahre und mehr her. Aber Ältere, die diese Zeiten noch miterlebt haben, erinnern sich noch gut daran und können viel davon erzählen.

Jüngere in Deutschland kennen zum Glück keinen Hunger. Aber weltweit sind es 840 Millionen Menschen, die heute an Unterernährung leiden.

Dieses kleine Rezept-Heft will die Älteren an diese traurige Zeit erinnern und die Jüngeren informieren, sie aber auch auffordern, sich bei Älteren kundig zu machen darüber, was es heißt, an Hunger zu leiden.

Das Rezept-Heft geht zurück auf eine Idee der Gemeinde Finnentrop, die ein ähnliches Heft in der Woche der Welthungerhilfe 1998 bei der Aktion Herzenssache verteilt hat. Wir danken sehr für diese Anregung!

Die Aktion Herzenssache ist eine Kampagne gegen das alltägliche Wegsehen und Vergessen: Die Ansteckknadel mit dem Herz und der Ähre soll öffentliches Bewußtsein schaffen. *Wir tun etwas gegen den Hunger.* Dabei soll dieses kleine Rezept-Heft helfen.

Rolf Herling
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Welthungerhilfe

Impressum:
Gutes aus schlechten Zeiten. Ein Rezept-Heft
Herausgeber: Deutsche Welthungerhilfe, Adenauerallee 134, 53113 Bonn
e-mail: dwhh_fg22@compuserve.com, Internet: www.welthungerhilfe.de
Redaktion: Rolf Herling
Gestaltung: Klaus Mannhardt, Essen
Bonn, 1999
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

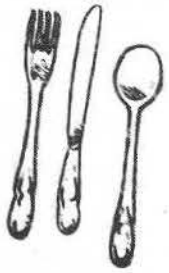
Die nachstehenden Rezepte aus alten handgeschriebenen Kochbüchern sind mit der Bemerkung „Kriegsrezept" oder mit einer Jahreszahl versehen, die auf Kriegs- oder unmittelbare Nachkriegszeiten hindeutet.

Etwas überrascht stellt man fest, daß es sich ganz überwiegend um Rezepte von Backwerk oder Süßspeisen handelt. Es war wohl der Wunsch, die Erinnerung an bessere Tage zu pflegen und der Versuch, sich in schweren Zeiten etwas Normalität zu bewahren, aber auch das Bestreben, den Kindern, im wahrsten Sinne des Wortes, das Leben ein bißchen zu versüßen. Der Einfallsreichtum, mit dem Zutaten reduziert, gestrichen oder ersetzt wurden, ist schon erstaunlich. Besonders unverzichtbar schien Marzipan zu sein. Kaum ein Kochbuch, das nicht mindestens ein Rezept davon enthält, sei es unter Verwendung von Kartoffeln oder Grieß.

Der Eindruck, daß die Rezepte der übrigen Mahlzeiten nicht aufgeschrieben worden seien, täuscht. In schlechten Zeiten griff die Hausfrau stärker auf Rezepte der sog. „einfachen Küche" zurück. Sie sind in gedruckten wie handschriftlichen Kochbüchern auch vorhanden, aber nicht gekennzeichnet.

Die Rezepte sind weitestgehend unverändert wiedergegeben.

Wolf-Dieter Grün



(Aus dem Heft der Gemeinde Finnentrop zur Woche der Welthungerhilfe 1998)

Bucheckernmakronen (um 1946)

Zutaten:

1/2 Pfd. Bucheckern, 1/2 Pfd. Zucker, 3 Eßlöffel Gries, 3 Eßlöffel Mehl, 3 Eier.

Bucheckern schälen und mahlen. Mit dem Zucker, Gries, Mehl und Eigelb zu einem Teig verarbeiten. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. Wie Kokosmakronen backen.

Haferflocken-Bratlinge

Zutaten:

3 Tassen Haferflocken, 1/2 Liter Wasser oder Milch. 1-2 Eier, 3/4 Tasse Mehl, 1/2 Teelöffel Natron, Zucker und Salz nach Geschmack, ein Brötchen

Die Haferflocken in Wasser oder Milch 3 Std. einweichen. Dann mit den Eiern, dem Mehl, Natron, Zucker und Salz tüchtig verrühren.

Von dieser Masse werden in heißem Fett oder Öl kleine Plätzchen (wie Kartoffelpfannekuchen) gebacken.

Oder ohne Eier: Man röstet 6 Eßlöffel Haferflocken in 1 Eßlöffel fett hellgelb, kocht sie dann mit etwas Wasser zu einem dicken Brei und läßt diesen erkalten. Dann werden 2 Eßlöffel Mehl, ein eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen und etwas Salz darunter gemischt. Der Teig wird zu länglichen oder runden Bratlinge geformt und in Fett oder Öl gebacken.

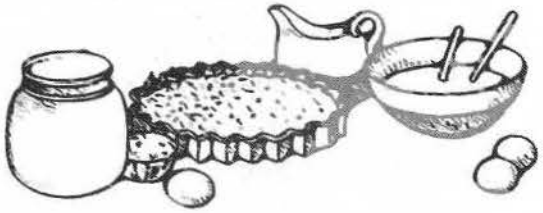
Plätzchen

Zutaten:

1/2 Pfd. Butter, 1 Pfd. Mehl, 1 Ei, 2 Eßlöffel Rahm

Butter, Mehl, Ei und Rahm vermischen und zu einer Kugel kneten. Über Nacht warm stellen. Am nächsten Tag die Masse wie Nudelteig ausrollen und auf ein eingefettetes Packpapier schieben. Mit heißer Butter bestreichen und mit Kristallzucker und Zimt bestreuen. Mit einem Rädchen in Rauten teilen und auf dem Papier backen.

Das eingefettete Papier läßt sich mehrere Jahre aufheben.



Kriegstorte (1940)

Zutaten:

125g Kartoffeln, 250 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 50 g geriebene Brötchen, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, Rum-Aroma, 1 Ei, 1 Pr. Salz, 35 g Fett oder 2 Eßlöffel Öl.

Füllung: 200 g Marmelade oder 1 Pfd. Äpfel

Kartoffel kochen und reiben. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. In einer Kuchenform backen.

(Aus dem Rezept geht leider nicht hervor, ob die Füllung mitgebacken werden soll oder ob der Kuchen hinterher aufgeschnitten und gefüllt werden sollte. Beides ist denkbar.)

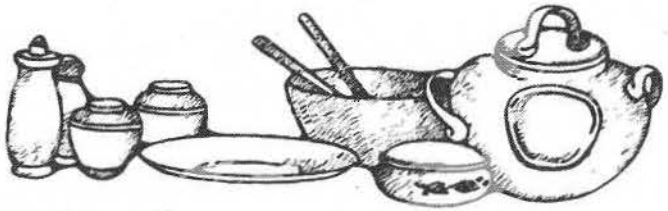
Weißbierkuchen

Zutaten:

1 Pfd. Mehl, 2 Päckchen Backpulver, 1/2 Pfd. Zucker, etwas Salz, 1 Ei, eine 3/4 Flasche Weißbier

Die Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Dann immer einen Eßlöffel voll Teig in der Pfanne mit Butter oder Öl, kleine flache Fladen backen. Mit Zucker bestreut richtet man sie an. Sie schmecken am besten zum Kaffee mit Marmelade bestrichen.

Man kann auch den Teig mit mehr Mehl so fest machen, daß er sich ausrollen läßt. Dann muß er gut durchgeknetet sein. So kann man eine Art kleine Berliner Pfannkuchen machen. Mit einem Weinglas werden runde Platten ausgestochen, diese mit wenig Marmelade bestrichen, eine zweite Platte draufgelegt und die Ränder zusammengedrückt, so daß ein runder Ball entsteht. Diesen backt man in den Vertiefungen einer Setzpfanne mit Butter auf beiden Seiten gar und braun. Sie dürfen nur gelinde (geringe) Hitze haben, da sie leicht anbrennen. Nach dem Backen werden die Pfannkuchen in Zucker gewälzt.



Marzipan

Zutaten:

1/2 Pfd. Puderzucker, 1/2 Pfd. Griesmehl, 3 EL Wasser, 1 Fläschen Bittermandelaroma

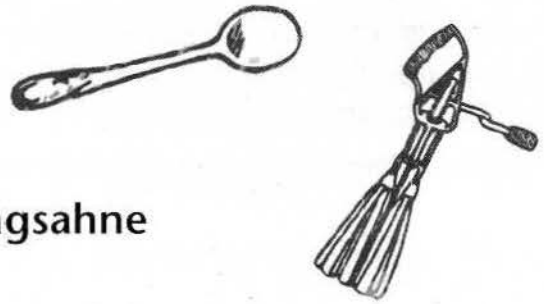
Alle Zutaten miteinander verrühren und verkneten.

Haferflockenkuchen in Kastenform

Zutaten:

200 g Haferflocken, 1 Fläschchen Butteraroma, 15 g Margarine, 1/2 Fläschchen Bittermandelaroma, 1 Ei, 150 g Weizenmehl, 125 g Zucker, 2 gehäufte Teelöffel Backpulver, 6 Eßlöffel Milch

Die Haferflocken werden mit Margarine in einer Pfanne unter Rühren hellbraun geröstet. Ei, Zucker und Milch werden miteinander geschlagen, Butter- und Bittermandelaroma hinzugefügt und gut untergerührt. Anschließend werden abwechselnd das mit dem Backpulver gemischte Mehl und die gerösteten Haferflocken daruntergegeben. Man füllt den Teig in eine gefettete kleine Kastenform und backt den Kuchen ca. 35 Min.



Falsche Schlagsahne

Zutaten:

6 Bratäpfel, 1/2 Pfd. Zucker, 2 Eiweiß

Die Bratäpfel kalt von Schale und Kernhaus befreien, in eine ziemlich große Schüssel legen. Zucker und Eiweiß darübergeben und so lange rühren, bis es wie Schlagsahne aussieht (3/4 Std.).

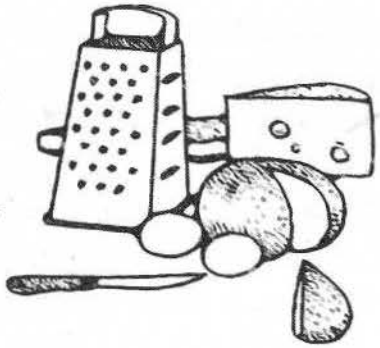
Man kann Backwerk, eingemachte Kirschen oder Weingelee dazu geben.

Soldatenkuchen (1914)

Zutaten:

1 Pfd. Roggenmehl, 1 Päckchen Backpulver, 1/2 Pfd. (Rüben-) Kraut, etwas Zucker, Zimt, Nelken, Anis, 1 Tasse Milch

Zutaten miteinander vermischen, in eine Kuchenform füllen und 1 Stunde backen.



Kartoffelauflauf

Zutaten:

3/4 Pfd. geriebene gekochte Kartoffeln, 150 g Zucker, 3 Eigelb, 3 Eßlöffel Gries, 1 Päckchen Backpulver, 1/2 Liter Milch, etwas Zitrone

Die Zutaten miteinander vermischen und das Eiweiß zu Schnee geschlagen darunter heben. Dann alles ungefähr 1 Stunde in einer Auflaufform backen.

Kriegswaffeln (1917)

Zutaten:

1 Pfd. gekochte, geriebene Kartoffeln, 1/2 Pfd. Kartoffel, 1/2 Pfd. Weizenmehl, etwas Butter, etwas Zucker, Salz, 1 Päckchen Hefe, 1/2 Liter Milch

Aus den Zutaten einen Hefeteig anrühren, die Kartoffeln hineingeben und nochmals gehen lassen, dann backen.

Schokoladenkuchen (1943)

Zutaten:

1/2 Pfd. Gries, 1 Päckchen Backpulver, 1/2 Pfd. Zucker, 1/4 Liter Milch, 5-6 Teelöffel Kakao, 2 gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Päckchen Vanillinzucker

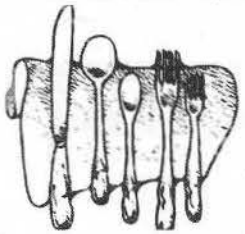
Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in einer Springform backen. Man kann den Kuchen auch durchschneiden und eine Schicht Marmelade dazwischenstreichen.

Kartoffelwaffeln

Zutaten:

3 Pfd. gekochte, geriebene Kartoffeln, 2 Pfd. Mehl, 4 Eier, 1 Liter Milch, 15 g Hefe, Zucker nach Geschmack

Zutaten zu einem Teig verrühren und im Waffeleisen backen.



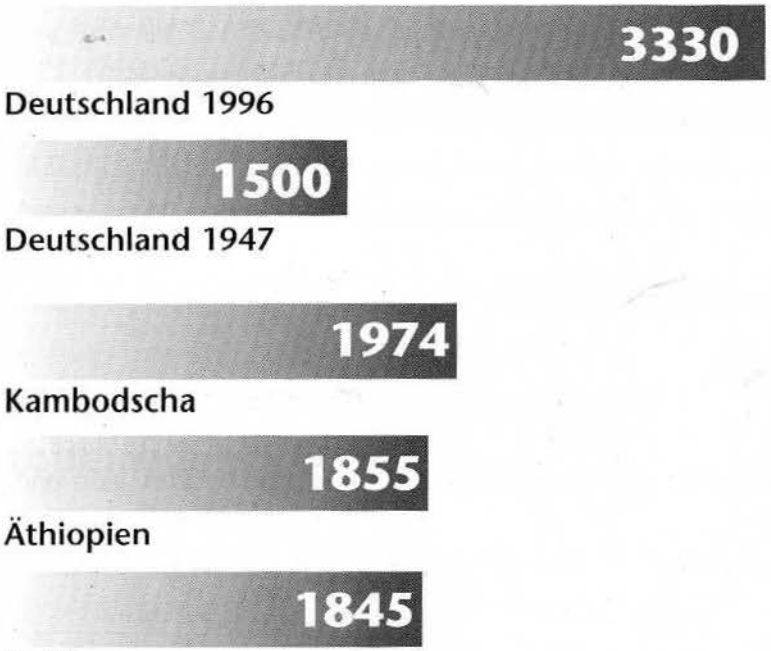
Kuchen mit Marmeladenfüllung

Zutaten:

3/8 Pfd. Butter, 4 Eigelb, 1/4 Pfd. Zucker und 1/2 Pfd. Mehl zu einem Teig verarbeiten.
Für den Guß: 4 Eiweiß, 1/4 Pfd. Zucker und 1/4 Pfd. gemahlene Mandeln

Die Hälfte des Teiges als Boden in eine Springform geben, darauf streicht man Marmelade nicht zu dick auf. Darüber den Guß. Den Rest des Teiges schneidet man in Streifen und legt sie über den Guß. Bei niedriger Temperatur backen.

Die tägliche Kalorienmenge pro Kopf



Das Schaubild zeigt:

- In den Kriegs- und Nachkriegsjahren hatten wir weniger als die Hälfte an Nahrung zur Verfügung als heutzutage.
- In Äthiopien, Kambodscha und Haiti ist die Kalorienzufuhr 1996 weit geringer als heute in Deutschland. Diese Zahlen gelten nicht nur für 1996, sondern schon seit Jahrzehnten.

DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

(Quelle: FAO Food Balance Sheets 1996)

Hunger ist der Zustand, in dem die tägliche Energiezufuhr für einen längeren Zeitraum unter dem Bedarfsminimum liegt, das für einen gesunden Körper und ein aktives Leben benötigt wird.

Hunger, über einen kurzen Zeitraum hinweg, schadet nicht.

Hunger, über einen längeren Zeitraum hinweg, kann lebensgefährlich sein.

Ist die Zahl der Kalorien, die der Körper an Energie verbraucht, höher als die Kalorienzufuhr durch Nahrungsmittel, führt dies zu einem Energiedefizit: Gewichtsabnahme, Auszehrung, fortschreitende Schwächung des Körpers, verbunden mit Apathie und dem Verlust an Initiative und Kreativität. Diese Schwächungen, besonders durch die Abnahme der Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten, führen zu Krankheit und zum Tod.

Hunger: 18.000 Kinder sterben pro Tag aufgrund von Unterernährung.
840 Mio. Menschen weltweit sind unterernährt.